

MASÉRSKÉ A REGENERAČNÍ SLUŽBY

Danny
TOUCH

Katalog masáží

Daniela Slámová

E-mail: daniela.s.masaze@gmail.com

Tel. číslo: +420 733 331 975

Babická 136, Zastávka



Klasická masáž zad

Klasická masáž zad odstraňuje únavu a to jak fyzickou, tak psychickou, odstraňuje svalovou ztuhlost, zkrácení a z nich pramenící bolestivost, zlepšuje prokrvení masírovaných tkání a pomáhá tak návratu žilní krve a lymfy z periferie.

Klasická masáž zad je účinná terapeutická masáž, zaměřená na uvolnění hlubokých vrstev svalů hlavně kolem páteře, případně v oblasti pletence dolních a horních končetin, podle daných potíží. Hloubkové uvolnění a propracování svalstva odstraňuje spasmy a obnovuje přirozenou délku svalových vláken. Využívá se zde nejen tlaku rukou, placů a loktů, ale i další léčebné a masážní techniky.

U této masáže používám i kombinaci měkkých technik pro uvolnění podkoží a prokrvení oblasti s prohřátím. Následuje palpce = vyhmatání tzv. Trigger pointů neboli spoušťových bodů, které způsobují bolest, a jejich postupné uvolňování klidným tlakem, který má klient možnost ovlivnit. Po uvolnění trigger pointů se následně záda uklidní a masáž je zakončena suchou masáží přes ručník.



Klasická masáž horních a dolních končetin

Klasická masáž horních a dolních končetin odstraňuje svalovou únavu a bolest, ztuhlost a zkrácení svalů. Dále se díky této masáži dají odstranit spasmy (křeče) a určité blokace (trigger pointy – spoušťové body).

Klasická masáž využívá zejména krouživých pohybů, kterými masér postupně uvolňuje jednotlivé svaly, bolestivé body, spoušťové body nebo zatvrdliny a na nich poté cíleně pracuje.

Mezi účinky klasické masáže patří zvýšení prokrvení masírovaných tkání, což znamená i zlepšení jejich výživy. Tato masáž poskytuje urychlené odstraňování zplodin metabolismu, zodpovědných za bolestivost a únavu svalů. Napomáhá uvolnění svalového napětí, odstranění povrchových, zrohovatělých vrstev kůže a napomáhá celkové relaxaci.



Sportovní masáž

Sportovní masáž je uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, pomáhající sportovci zbavovat se únavy nebo ho připravit na podání plného výkonu nebo napomáhá uklidnit svaly po výkonu. Léčebná sportovní masáž urychluje doléčování některých onemocnění a zvláště zranění sportovce. Mechanický účinek masáže spočívá v podpoře návratu žilní krve a mízy z periferie do oběhového centra.

Biochemický účinek způsobuje zčervenání kůže na místech, ne kterých masáž provádíme, neboť hmaty dráždíme kožní receptory a napomáháme prokrvení tkáně.

Tato masáž se může provádět i na horních a dolních končetinách, hrudníku, břišku nebo šíji.



Druhy sportovní masáže



Masáž přípravná jde zpravidla o masáž celkovou, vydatnou („tvrdší“ podle mluvy masérů). Provádí se především pomocí důkladného hnětení svalstva i s využitím všech vhodných variant tepání. V literatuře se setkáváme i s dalšími názvy pro tento druh masáže: tréninková, kondiční atd. Nejčastější je však přece jen název přípravná.

Masáž pohotovostní má připravit „naladit“ sportovce na podání maximálního výkonu při soutěži. V tréninkových dnech se nepoužívá. Provádí se krátkou dobu před startem v soutěži a může se zahrnout do rozcvičení v širším slova smyslu. Nelze jednoznačně rozhodnout, má-li být zařazena před pohybovou část rozcvičení nebo mezi tuto přípravu a vlastní start.

Masáž mezi jednotlivými výkony se provádí jedině při závodech, soutěžích a utkáních. Uskutečňuje se v situacích, kdy jsou mezi výkony určité přestávky nebo soutěž probíhá několik hodin, dní apod. Masáž je kombinací masáže odstraňující únavu a masáže pohotovostní, nesmí však po ní dojít k úplnému uvolnění sportovce.

Masáž odstraňující únavu by v ideálním případě měla být vždy masáž celková, trvající cca 40 i více minut. Poskytuje se zpravidla jednou až dvakrát týdně podle dohody s trenérem či sportovcem, a to v dny, kdy se nejvíce nahromadila únava z tréninkových cyklů. Po závodě nebo utkání je vhodné ji provádět až po určité době uklidnění, v případě velmi těžké únavy teprve druhý den. Nejvhodnější je, když po celkové masáži odstraňující únavu již nenásleduje žádná náročná činnost, nýbrž zotavení spánkem. Nejde-li to takto provést, má po této masáži následovat nejméně půlhodinový odpočinek.

Léčebná sportovní masáž má za úkol urychlovat doléčování některých onemocnění a zvláště zranění sportovce. Měla by probíhat ve spolupráci s lékařem.



Manuální lymfodrenáž

Manuální lymfodrenáž je terapeutická technika, při níž terapeut jemným tlakem ruky provádí konkrétní hmaty, které uvolní lymfu. Ta dále proudí z mezibuněčného prostoru přes kapiláry, mizní cévy a uzliny a následně je nasáta do krevního řečiště. Hlavní mizovod ústí do horní duté žíly v blízkosti srdce.

Na začátku každé terapie musí lymfodrenáži předcházet tzv. otevření spádových uzlin. Pokud není drenáž prováděna správně, může způsobit bolesti hlavy, rychlou únavu, zvracení, otevření lymfatických spojek a vznik nového, nebo zhoršení současného otoku (lymfedému).

Tlak, který terapeut vyvíjí dlaněmi a prsty, je velice jemný a dostatečně silný tak, aby terapeut neklouzal po pokožce, ale zároveň netlačil do podkožních struktur (sval, kost...).



Shiatsu

Shiatsu masáž jsou terapeutické techniky, které používají znalosti tradiční východní medicíny. Provádí se bez použití emulzí, přes pohodlné bavlněné oblečení, na podložce na zemi za doprovodu tiché relaxační hudby.

Mezi používané techniky patří tlak prstů, přikládání dlaní, tepání, válení předloktí, vibrování, dynamické a kompenzační streče, trakce, hlazení, roztírání apod.

Terapie nepracuje pouze se svaly jako u klasické masáže, ale ovlivňuje a harmonizuje energii „čchi“ v meridiánech (akupunkturních či energetických drahách), vyrovnává energetický potenciál jednotlivých orgánů a odstraňuje energetické bloky, které způsobují bolesti a následně nemoci. Používá se také tam, kde lékařské přístroje žádné konkrétní onemocnění nenalezly a příčina je spíše psychosomatická.

Shiatsu má pozitivní vliv na bolesti hlavy, zad a kloubů. Masáž odstraní ztuhlost svalů. Významný je pozitivní vliv na psychiku – pomáhá při podrážděnosti, stavech úzkosti, depresi, únavě či nespavosti. V neposlední řadě zvyšuje obranyschopnost organismu, posiluje funkci vnitřních orgánů a pomáhá při alergiích včetně astmatu.



Reflexní masáž

Reflexní masážní terapie je tisíce let stará léčebná metoda pocházející z východní Asie. Tato technika je postavena na tzv. stimulaci reflexních bodů rozmístěných po celém našem těle. Pomocí speciálních hmatů a tlaků vyvíjených na jednotlivé reflexní body na těle můžeme působit nejen lokálně, ale také ovlivňovat vzdálené, avšak související oblasti.

Základem této terapie je rozdělení lidského těla na reflexní zóny a určení reflexních bodů, po jejichž stlačení dochází k utlumení bolesti a k obnovování přirozených a správných funkcí postižených orgánů.

Využít se dají reflexní body po celém těle, ale nejčastěji se jedná především o ty nacházející se na ploskách nohou, tedy na našich chodidlech. Poměrně časté je také působení na reflexní plochy umístěné na rukou, šíji, uších, zádech a v pánevní oblasti.

Reflexní terapie působí na změny prokrvení, ovlivnění napětí svalů a eliminace bolesti. Kromě těchto lokálních změn pak masáž podporuje přirozené odplavování škodlivých látek z organismu ven a naopak přísun těch chybějících, obranných zpátky do těla. Hlavním cílem reflexní terapie je celkové obnovení energie v těle a příznivé ovlivnění psychiky.



Thajská masáž

Thajská masáž je speciální typ masáže, která obsahuje prvky akupresury a jógy. Významným prvkem je v thajské masáži protahování. Díky častému protahování se často používají popisy jako „aplikovaná hatha jóga“ či „jóga pro líné“, nejlépe vystihující název je však „jógová masáž“, neboť terapeut používá palce, kolena, dlaně, předloktí či nohy a současně zahrnuje houpání, strečink a pozice z jógy.

Důležité pro thajské masáže je obrovské soustředění a dokonalé sladění pohybů. V thajské masáži se nevyužívá viditelná síla. Ideálně by měla masáž trvat 1,5 - 3 hodiny. Thajská masáž je vhodná na bolesti zad a svalů, pro regeneraci a rehabilitaci organismu, pro zvládání stresu nebo při psychosomatických onemocněních.



Čokoládová masáž

Čokoládová masáž je perlou mezi masážemi a zkrášlujícími procedurami. Vyhlazuje a zkrášluje pokožku, odstraňuje celulitidu, odplavuje toxické látky a uvolňuje ztuhlé svaly. Čokoláda je poslem dobré nálady.

Kakao zabraňuje pronikání volných radikálů. Je harmonizující a jemně stimulující. Theobromin obsažený v kakau působí podobně jako kofein, ale je jemnější. Působí na cévní zakončení v kůži a aktivuje látkovou výměnu.

Čokoláda dokáže stimulovat v mozku tvorbu dopaminu a uvolňovat endorfiny a serotonin, zdroje štěstí. Díky čokoládové masáži či zábalu, tělo přes pokožku vstřebává vitaminy, aminokyseliny, minerály, antioxidanty. Má příznivý vliv na činnost srdce a detoxikaci, odplavení nežádoucích a toxických látek.



Medová masáž

Při medové masáži dochází ke spojení klasické masáže a léčivých účinků medu. Podoba medu se při masáži mění od tekuté a nazlátlé až po šedivou hmotu, která se před nanesením další vrstvy z těla omývá. Celý proces se opakuje 2x až 3x a jeho délka se pohybuje v rozmezí 20 - 60 minut.

Výsledkem je vyčištěná, prokrvená a na dotek velice jemná pokožka. Kromě toho, že med působí pozitivně na organismus uvnitř, dokáže kladně ovlivňovat naše tělo i z vnějšku.

Má dezinfekční, protizánětlivé, regenerační, hydratační a výživné účinky na pokožku. Med také významně prospívá imunitnímu systému, protože dokáže z těla vyloučit i dlouhodobě nahromaděné odpadní látky a škodliviny pocházející ze znečištěného ovzduší, životního prostředí, nevhodných potravin, léků a z působení ostatních nežádoucích látek.

Tyto toxiny se často usazují v tělesných tkáních v blízkosti páteře, což způsobuje vznik různých nemocí, mezi které patří především různé druhy alergií, únavy, časté chřipky, jaterní a ledvinové nemoci, žaludeční a střevní poruchy, plísňová onemocnění pokožky, chronická rýma či deprese a stresy. Proto se med začal využívat také při masážích a ostatních detoxikačních a relaxačních procedurách.



Ajurvédská masáž

Ajurvédská masáž je hluboce relaxační a regenerační metodou, která v těle navozuje rovnováhu. Právě masáže jsou podle ajurvédy jedním z klíčových faktorů, které příznivě ovlivňují dlouhověkost a předchází předčasnému stárnutí.

Cílem ajurvédské masáže je vyplavení toxinů z těla, udržení síly a energie, regenerace a pročištění. Masáže podporují krevní oběh, čímž zvládají zbavit tělo odpadních látek. Do rovnováhy přivádí masér tělo pomocí marma tlakových bodů, jejichž síla se využívá třeba i při akupunktuře nebo akupresuře.

Pokud se rozhodnete navštívit místo, kde ajurvédské masáže nabízí, je dobré oznámit masérovi jakékoliv bolesti, které vás zužují. Stejně tak jsou masáže speciálně přizpůsobovány těhotným ženám.

Před masáží není vhodné pít alkohol, po masáži nepřestávejte myslet na regeneraci – hloubková regenerační masáž, jakou bezesporu je právě ta ajurvédská, vyžaduje odpočinek a vyvarování se náročným aktivitám i právě poté, co opustíte masážní salon. Nezapomeňte také dostatečně pít, aby si vaše tělo udrželo veškerou energii, kterou masáží získalo.



Kosmetická masáž

Kosmetická masáž obličeje, krku, dekoltu a šíje je velmi účinná, příjemná a relaxační část kosmetického ošetření. Masáže se provádí speciálním masážním krémem nebo olejem. Kosmetická masáž vyživuje kůži, podporuje látkovou výměnu, okysličení, odvádí nečistoty, posiluje svaly a uvolňuje lymfatický systém.

Cílem kosmetické masáže není ovlivnění svalů, ale působení na jednotlivé vrstvy kůže, čímž se zabraňuje ochabnutí jejího tonusu a projevu stárnutí, čímž se snižuje tvorba vrásek.

Kosmetická masáž příznivě ovlivňuje nervovou soustavu, zlepšuje prokrvení kůže, podporuje přísun kyslíku a živin a odvádí z těla toxické látky. Z kožního povrchu se mechanicky odstraňují odumřelé rohové buňky, kůže je jemnější, prozářenější a vypadá mladší. Tlakem prstů se odstraní mazové zátky a uvolní se vývody mazových a potních žláz. Působením na mimické svaly odplavujeme kyselinu mléčnou a tím klesá únava.



Masáž lávovými kameny

Masáž horkými lávovými kameny je jednou z nejlepších terapií na celkovou regeneraci a relaxaci organismu. O blahodárných účincích kamenů věděli už před 5000 lety staří Číňané a Mayové. Tato masáž má také dlouholetou tradici na Havajských ostrovech, tam je známá jako masáž Lomi Lomi.

Lávové kameny mají mimořádně silné energetické vibrace, které spolu s teplem dokáží odstranit bloky důležitých bodů na meridiánech (energetických drahách) a rozproudí energii v těle. Mají schopnost absorbovat, udržovat a postupně uvolňovat teplo. Přenášejí a předávají tepelnou energii, která pozitivně působí nejen na pokožku, podkoží a svalová vlákna, ale způsobuje i výrazné prokrvení cév, zlepšuje cirkulaci a okysličení krve, zrychluje metabolismus tkání a detoxikaci těla. Pozitivně ovlivňuje i lymfatický systém, relaxaci svalstva spojenou s ústupem bolesti.

Masáž se využívá na zlepšení tonizaci svalstva i na působení proti celulitidě. Tato masáž působí antistresově, využívá se i v oblasti psychiky, protože odebírá negativní energii.

Lávové kameny, čediče vulkanického původu, používané na masáž jsou hladké a mají různé velikosti. Nahřívají se ve speciální nádobě, některé se pouze přikládají na určité body na těle, ostatními se masíruje celé tělo. Masér obvykle začíná tuto masáž aplikováním oleje na pokožku, který umožňuje hladké klouzáni kamenů po svalech.



Havajská masáž

Masáž se zaměřuje nejen na fyzický aspekt lidského těla (stimulace krevního oběhu a lymfatického systému, podpora přirozené detoxikace těla, uvolnění kloubů, odstranění bolesti a stažení svalů), ale také na rozvoj psychické roviny. Základy havajské masáže LOMI LOMI (neboli milující či laskavé ruce) spočívají v použití speciálních jemných a plynulých technik, které mají vysoký terapeutický a relaxační účinek.

Je to unikátní masáž, která pochází od starých Polynésanů vyznačující se používáním předloktí a loktů, dále je zde důležitý pohyb nohou maséra. Masáž je prováděna pomalými plynulými rytmickými pohyby a dlouhými tahy s využitím váhy a těžiště těla maséra. Při masáži se používá kokosový olej.

Havajská masáž se doporučuje pro stimulaci krevního a lymfatického oběhu, odstraňuje svalové napětí, bolest a únavu, uvolňuje kloubní spojení a pomáhá také při detoxikaci organismu.

Havajská masáž je vhodná především pro klienty, kteří jsou denně vystavováni psychickému a fyzickému tlaku, při přepracovanosti a nesoustředěnosti, při častých bolestech celého organismu, při pocitech ztuhlosti svalů a kloubních spojení, při vnitřní nerovnováze, nervozitě a podráždění.



Baňkování

Baňkování neboli vakuoterapie je metoda alternativní medicíny, při níž se malá oblast pokožky podrobí pomocí skleněných nebo silikonových baněk podtlaku. Ten může být vytvořen buď ohřátím a následným samovolným ochlazením vzduchu v baňce, nebo pomocí mechanického čerpadla. Baňka je obvykle ponechána na místě pět až patnáct minut. Zejména po první aplikaci je možné, že na těle zůstanou v místech, kde byly baňky přiloženy, „modřiny“ – ty však nejsou nebezpečné a během několika dní se samy ztratí.

Baňkování má pomoci jako protibolestivá léčba při revmatismu, bolestech kloubů, zad, hlavy, ale i při astmatu, cévních i orgánových chorobách. Baňkování je vhodná doplňková metoda klasických masáží. Baňkování je metoda stará několik tisíc let, pochází zřejmě ze staré Číny.

Při baňkování se organismus prohřeje a uvolní. Urychlí se krevní oběh a tělo bude rychleji vylučovat škodliviny. Baňkování je jedna z mála masážních metod, která je doporučena i při nemoci. Při zvýšené teplotě se baňky mohou např. přikládat na plíce a průdušky a tím dochází ke zlepšení dýchání.

Účinky této metody jsou odstraňování blokád a ztuhlé svaly. Detoxikuje organismus, příznivě působí na lymfatický systém, příznivě ovlivňuje problémy se zažíváním. Také odstraňuje problémy s močovým měchýřem, přináší úlevu při astmatu, zánětech průdušek, kašli a působí proti otokům či bolestech nohou.



Kinesio-taping

Jedná se o terapii pomocí pružných samolepících pásek aplikovaných na kůži, která Vás může ochránit před zraněním při sportu nebo pokud k němu již došlo, podpoří proces hojení. Kromě toho se využívá také ke korekci špatného držení těla či ortopedických vad, kam patří například zborcená nožní klenba nebo různé deformity palce.

Tato fyzioterapeutická metoda používaná k léčení a stimulaci pohybového aparátu, je dvojího typu. Dělí se na:

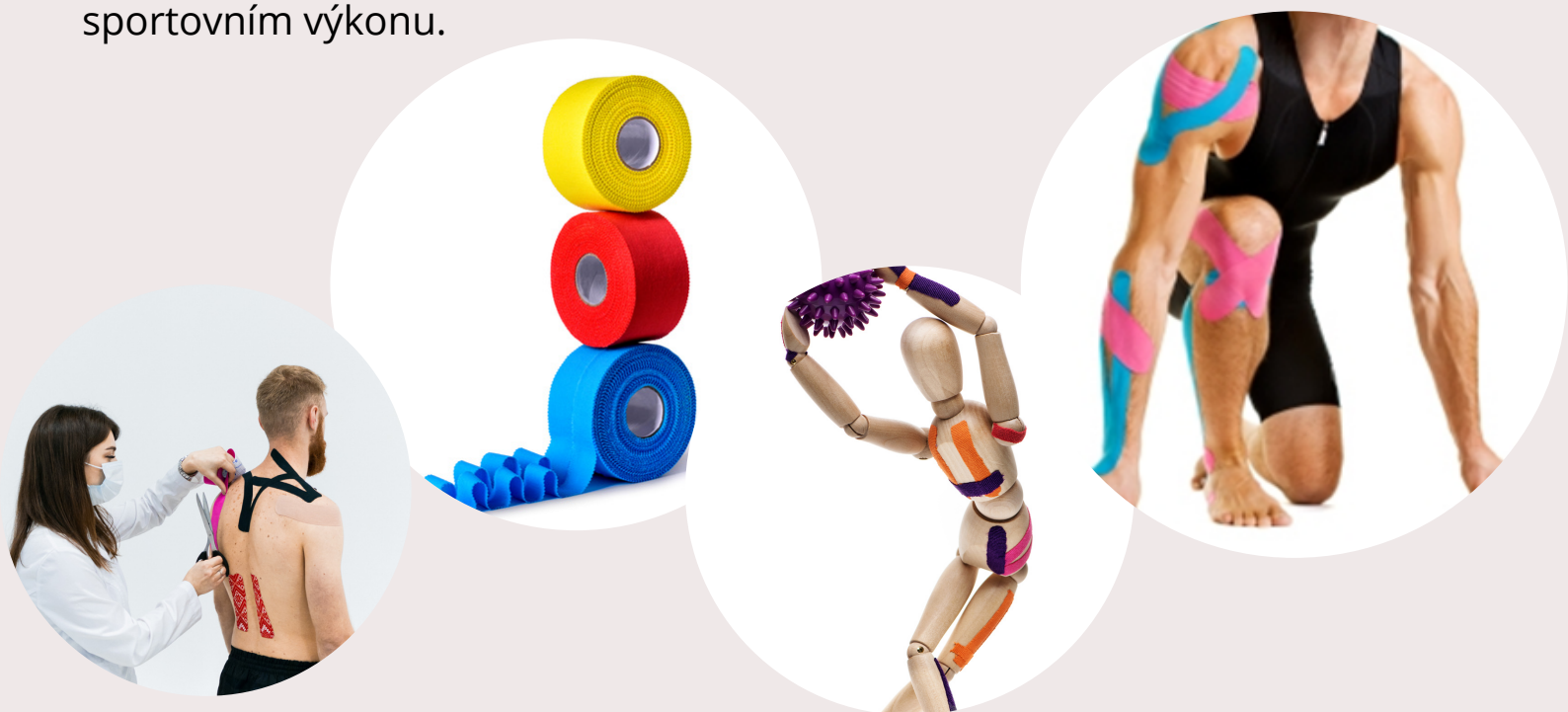
- fixní či pevný taping a
- kinetický taping neboli kinesiotaping.

Pevný taping

Fixní taping je známý především v podobě bílých nepružných lepicích pásek používaných zejména ve sportu. Jedná se o starší metodu, jejímž účelem je zpevnění namáhané či zraněné oblasti. K negativům této metody se však řadí omezení pohyblivosti, ale také krevního a mízního oběhu, proto by se měla používat pouze po omezenou dobu.

Kinesiotaping

Kinesiotapy jsou zhotoveny ze 100% bavlny bez přídavku latexu a bez přídavku jakýchkoliv léků. Jsou charakteristické vyšší flexibilitou oproti klasickému tapu, tudíž neomezují klienta v běžné denní činnosti ani při sportovním výkonu.



Míčková facilitace



Míčková facilitace neboli míčkování je technika vyvinutá českou fyzioterapeutkou Zdenou Jebavou. Masáž a terapie molitanovými míčky, původně vyrobenými pro soft tenis (tzv. líný tenis), pomáhá především astmatickým dětem při zvládání jejich nemoci. Je vhodná též na uvolnění svalů zad, hrudníku, při vadném držení těla, problémech s vedlejšími nosními dutinami apod.

K terapii se používají míčky o průměru 5,5 cm pro masáž obličeje a 7,5 cm pro masáž hrudníku. Technika spočívá jednak v rolování dlaní, prsty a zápěstím a dále v tzv. vytírání.

Při léčbě astmatu, cystické fibrózy a jiných vážných plicních onemocnění tato masážní metoda usnadňuje nádech a tlumí výdech. Uvolňuje a protahuje břišní, prsní a krční svaly a svaly pánve, zad a ramenního pletence. Reflexivně navozuje uvolnění hladké svaloviny bronchů (průdušek) a tím dovoluje výdech.

Uvolněná bránice dovoluje fyziologickou dechovou vlnu, břišní dýchání, zvýšení dechového objemu a snížení dechové frekvence. Tato metoda využívá teorie akupunkturních bodů a teorie závislosti mezi kontrakcí (stažení svalu) a relaxací (uvolnění svalu).

Míčkování zlepšuje celkovou kondici. Provádí se i masáž obličeje pomocí menšího míčku jako prevence zánětů dutin. První objektivní výsledky jsou zaznamenány teprve po několika měsících pravidelných masáží.

Tato fyzioterapeutická technika byla vypracovaná roku 1993 paní Zdenou Jebavou, pro děti trpící astmatem. Hlazením měkkým molitanovým míčkem dochází ke snížení napětí mezižeberních svalů, svalů kolem průdušnic, svalů kolem dýchacích cest. Pomáhá k uvolnění nahromaděného hlenu a snadnému odkašlávání. Tlumí pocity dušnosti a nemožnosti se nadechnout.

Maderoterapie

Maderoterapie je inovativní masážní technika, která kombinuje sílu přírodních dřevěných nástrojů s propracovanými masážními postupy. Tato metoda pochází z Kolumbie a má mnoho estetických i zdravotních přínosů. Samotná procedura spočívá v cíleném použití ergonomicky tvarovaných dřevěných nástrojů, jako jsou válečky, lopatky nebo mísy. Kromě dřevěných nástrojů se používají přírodní masážní oleje, které zlepšují skluz a zároveň pokožku hydratují a vyživují.

Masáž pomáhá rozbíjet tukové usazeniny pod pokožkou, čímž zmírňuje „pomarančovou kůži“ a zlepšuje její strukturu. Aktivuje lymfatický systém, tím se tělo lépe zbavuje toxinů a zadržované vody, což přispívá k detoxikaci a odlehčení těla. Tvarování těla je jedním z hlavních cílů maderoterapie – pomáhá zpevňovat problematické partie a zlepšovat jejich vzhled. Díky stimulaci kolagenu a hydrataci je pokožka pevnější, hladší a pružnější. Procedura uvolňuje ztuhlé svaly, zklidňuje napětí a podporuje relaxaci. Pomáhá tělu lépe regenerovat po zátěži, zlepšuje jeho celkovou odolnost a fungování.

Maderoterapie je ideální volbou pro ty, kteří hledají přirozený a neinvazivní způsob, jak pečovat o své tělo. Je však třeba zohlednit zdravotní stav – například akutní záněty, křečové žíly nebo těhotenství mohou být kontraindikací.

Pravidelná maderoterapie přináší viditelné a dlouhodobé výsledky. Nejde jen o estetický efekt, ale i o podporu celkového zdraví a harmonii těla. Tato technika propojuje péči o tělo s relaxací, což z ní činí ideální volbu pro moderního člověka hledajícího rovnováhu mezi krásou a zdravím.



Dornova metoda

Dornova metoda je jemná manuální technika, která se využívá k nápravě pohybového aparátu. Byla vyvinuta německým terapeutem Dieterem Dornem a její hlavní předností je přirozený a šetrný přístup k tělu. Metoda se zaměřuje na korekci chybného postavení kloubů, obratlů a dalších struktur bez použití násilných manipulací. Klíčovým prvkem této techniky je aktivní spolupráce klienta, který během terapie provádí jednoduché pohyby, čímž se minimalizuje riziko poranění.

Dornova metoda je jemná manuální technika zaměřená na správné postavení kloubů, obratlů a páteře. Pomocí přirozených pohybů klienta a šetrných hmatů terapeuta se upravují nesprávné pozice kostí, což vede k obnovení rovnováhy pohybového aparátu.

Metoda se využívá při bolestech zad, kloubů, migrénách, skolióze, blokáдах či délkové nerovnosti nohou. Ulevuje od bolesti, zlepšuje pohyblivost a podporuje přirozenou regeneraci těla. Díky své šetrnosti je vhodná pro široké spektrum klientů, kromě akutních zánětů či zlomenin.

Dornova metoda je vhodná téměř pro každého, s výjimkou akutních zánětů, zlomenin nebo jiných vážných zdravotních komplikací. Je to technika, která podporuje nejen fyzické zdraví, ale také celkovou pohodu klienta. Dornova metoda nenabízí jen úlevu, ale i prevenci, edukaci a dlouhodobé zlepšení kvality života.



MASÉRSKÉ A REGENERAČNÍ SLUŽBY

Danny
TOUCH

Všechny fotky použité v brožuře jsou ilustrační.